

A man with long, wavy hair is looking down at a book he is holding. The background is a blurred clinical setting with a brick wall and a white cabinet. The entire image has a pinkish-red tint.

Guía de conversación para hablar con su médico

Hablar abiertamente y con sinceridad con su médico es la mejor forma de que él pueda comprender sus síntomas de depresión y cómo afectan a su vida cotidiana. Si ya está recibiendo tratamiento para la depresión y, a pesar de eso, no se siente como antes, debería hablar con su médico sobre sus opciones.

Antes de asistir a su cita

Es importante comprender que la depresión es un conjunto variado de síntomas que no afectan a todo el mundo de la misma forma.¹ Los síntomas pueden ser de distinto tipo, duración, número e intensidad, de modo que cada persona puede experimentar la depresión de una forma muy distinta.² Los síntomas de la depresión pueden dividirse en tres categorías principales. A continuación mostramos varios ejemplos, pero recuerde que la lista no es exhaustiva y no comprende todos los síntomas asociados a la depresión.²⁻⁵









Comentarle a su médico qué síntomas ha observado en el plano emocional, físico y cognitivo es fundamental para poder elegir las opciones de tratamiento más indicadas en su caso. Los cambios drásticos de humor se observan en todas las personas diagnosticadas de depresión; sin embargo, también puede haber cambios notables en el comportamiento y la personalidad. Los síntomas pueden incluir alteraciones en los hábitos de sueño y de alimentación, cansancio y fatiga, pérdida de motivación y de impulso, preocupación obsesiva y sentimientos de culpa, además de problemas para mantener la atención.

Encontrar un tratamiento que aborde todos sus síntomas de depresión puede llevar tiempo, especialmente porque mucha gente no es consciente de la extensa variedad de síntomas que puede causar la depresión.

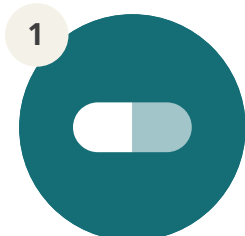
Durante el tratamiento, la mejoría en la capacidad para pensar, concentrarse, recordar y procesar información suele ser más lenta que la mejoría en el estado de ánimo y, a veces, estos síntomas pueden prolongarse hasta incluso después de haber terminado el tratamiento.⁶⁻⁸

Si esto le resulta familiar, reflexione sobre las cinco cuestiones siguientes antes de acudir a su cita médica.

¿Ha observado los siguientes síntomas en las cuatro últimas semanas? ⁹		
Síntoma	Sí	No
 Problemas para organizarse	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
 No saber qué día es sin mirarlo	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
 Sentir que la mente se le queda totalmente en blanco	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
 Olvidar de qué ha estado hablando al colgar el teléfono	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
 Dificultad para concentrarse P. ej., cuando está viendo la televisión o leyendo un libro	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	Si ha respondido afirmativamente a alguna de estas preguntas, aunque haya terminado su tratamiento, podría ser un indicio de que todavía padece síntomas cognitivos y debería comentárselos a su médico durante la consulta.	

En la consulta

Aproveche el tiempo de la consulta para comentar con el médico todo lo que le preocupa y obtener respuestas. A continuación, se indican algunos ejemplos de preguntas que puede hacer para empezar si le han recetado medicación para la depresión:



¿Cuánto tardará la medicación en hacer efecto?



¿Qué efectos secundarios cabe esperar con esta medicación?



¿Cuánto tiempo tendré que seguir con el tratamiento?

A mucha gente que sufre depresión le viene bien hablar de sus experiencias con otras personas que también padecen depresión. Si cree que a usted le puede resultar de ayuda, pida a su médico que le recomiende grupos de ayuda en su zona y recursos de internet en los que pueda encontrar apoyo y más información sobre la depresión.

Quizás le ayude anotar en un papel los síntomas que haya tenido en las dos últimas semanas y prepararse así para su consulta con el médico.

Tabla de síntomas



Cambios de humor



Comportamiento o pensamientos suicidas



Preocupación obsesiva y sentimientos de culpa



Alteraciones de los hábitos de sueño o de alimentación



Pérdida de motivación e impulso



Dificultad para mantener la atención



Cansancio y fatiga



Otros síntomas...

Bibliografía

1. NICE clinical guideline 90. Depression in adults. Octubre de 2009.
2. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. Quinta edición (DSM-V). 2013.
3. Patient.co.uk. Depression. Disponible en: www.patient.co.uk/health/depression-leaflet. Consulta: junio de 2015.
4. Suicide Awareness Voices of Education. Symptoms of major depression. Disponible en: https://www.save.org/index.cfm?fuseaction=home.viewPage&page_id=A806E240-95E6-44BB-C2D6C47399E9EFDB&r=1&CFID=977589&CFTOKEN=9929c8130649caac-076A3D2D-C29A-2288-2595AADD19321E84. Consulta: junio de 2015.
5. NHS choices. Clinical depression – Symptoms. Disponible en: <http://www.nhs.uk/Conditions/Depression/Pages/Symptoms.aspx>. Consulta: 24 de julio de 2015.
6. Conradi HJ *et al.* *Psychol Med.* 2011;41:1165–1174.
7. McClintock SM *et al.* *J Clin Psychopharmacol.* 2011;31(2):180–186.
8. Hammar A, Ardal G. *Front Hum Neurosci.* 2009;3:26.
9. Sullivan JLL, Edgley K, Dehoux E. A survey of multiple sclerosis Part 1: Perceived cognitive problems and compensatory strategy use. *Can J Rehabil.* 1990;4:99–105.

